

**Ляска Оксана Петрівна,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3,  
Харківський національний університет внутрішніх справ,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6943-8957>*

**Медведкіна Анастасія Олександрівна,**

*здобувач вищої освіти першого рівня,  
Харківський національний університет внутрішніх справ,  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3189-3905>*

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна виснажує кожного з нас фізично та психологічно. Попри те, що психіка людини здатна адаптуватися до будь-яких складнощів, щоденні бойові дії є для кожної особистості справжнім випробуванням. Саме тому питання збереження психологічного стану та психічного здоров'я людини в умовах збройного конфлікту є дуже важливим й потребує вивчення і формування дієвих практик.

Останнім часом розпочали свою активну роботу безкоштовні громадські (волонтерські) організації з питань надання психологічної підтримки. У них будь-яка людина може отримати послуги, пов'язані з психологічним здоров'ям: кризове втручання, консультування, психологічну реабілітацію, психологічну корекцію, елементи психотерапії тощо. Ці організації організують свою роботу як в онлайн форматі, так і офлайн, а також працюють 24/7.

Розглянемо специфіку деяких з таких організацій.

Так, Служба турботи про психічне здоров'я благодійного фонду «Право на захист» допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та підвищенням обізнаності про стрес для цивільних. Фокус психологічної допомоги цієї Служби спрямований на внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства, переселенців. Самі ж фахівці працюють у кількох напрямках: просвітництво та кризове консультування. В межах першого спрямування створено курс лекцій про надання психологічної допомоги, які можна переглядати під час вебінарів, у запису на каналі Служби в YouTube, а також просвітницькому телеграм-каналі «Психолог на зв'язку», у якому зібрані статті з рекомендаціями як проживати травматичні події війни, а також анонси подій організації. Щодо іншого напрямку, кризового консультування,

то воно організовано у шелтерах (в місцях компактного проживання переміщених осіб) і реалізується в онлайн та офлайн режимах [1; 3].

Ще одна організація «Lifeline Ukraine» – всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена, насамперед, для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а згодом – для всіх жителів України. Основна тематика роботи – запобігання суїцидам, психологічна підтримка психічного здоров'я в періоди кризи (складності в стосунках, втрата роботи, наявність депресивних ознак тощо). Служба здійснює інформаційне та кризове дистанційне консультування. Окрім того, фахівці Lifeline Ukraine надають емоційну підтримку особам, яку, здебільшо, потребують люди з інвалідністю [3].

Національна психологічна асоціація – це професійне об'єднання психологів, які консультують осіб, що опинились у складних ситуаціях. Платформа працює у форматі первинної психологічної допомоги (кризові та консультації з травмотерапії), що надається дорослим і підліткам. Консультації надаються в телефонному форматі чи через відеозв'язок для мешканців України [3].

Варто пам'ятати, що одним з кращих інструментів подолання психологічної кризи є сама людина. Адже, якщо кожен буде готовий і спроможний собі допомогти, володітиме техніками елементарної самостабілізації, розумітиме важливість і самоцінність психологічної безпечності, то це і буде вважатися первісними кроками забезпечення власного психічного здоров'я.

Одним із дієвих методів самопомоги є виконання вправ для зменшення рівня переживання стресу. Методика виконання цих вправ описані в «Посібник для доброго самопочуття: зменшити стрес, наповнитися і розвинути внутрішню стійкість від Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця [2]. Ці вправи можна використовувати в різних ситуаціях, а саме тоді, коли є відчуття перевантаження, сильного стресу; у ситуаціях тривожності та невмотивованості імпульсивності; у випадках, коли хочеться заспокоїтися; для зміцнення внутрішніх ресурсів. Зміст кожного розділу вказаного посібника можна використовувати під час зустрічей психолога з клієнтом [2].

Систематичне практикування та використання пропонуваніх перевіреніх інструментів, звернення за допомогою до кваліфікованих фахівців доможе врегулювати стресові стани у людини, заспокоїтися, внормуватися у випадках виникнення тривоги і переживання. Все це зумовить глибший сон, зміцнить внутрішню стійкість, зв'яже людину саму з собою.

Питання для конкретної людини залишається у виборі: самотужки формувати власну психологічну стійкість, користуючись інструментами самопошуку, імпрровізації, висіву непотрібного, чи звернутися по кваліфіковану допомогу до фахівців, зекономити час, отримати відповідну підтримку і забезпечити собі психологічне благополуччя.

### Список використаних джерел

1. Місія Благодійного фонду «Право на владу». URL: <https://r2p.org.ua/>
2. Посібник для доброго самопочуття: зменшити стрес, наповнитися і розвинути внутрішню стійкість. Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Довідковий центр психосоціальної підтримки, 2022. URL: [https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/The-Well-being-Guide-Ukrainian-translation.pdf?wpv\\_search=true](https://pscentre.org/wp-content/uploads/2022/03/The-Well-being-Guide-Ukrainian-translation.pdf?wpv_search=true)
3. Психологічна допомога під час війни. *Армія INFORM*. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/06/15/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny-kudy-zvernutys/>